

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей, их физическом, гармоничном развитии и совершенстве. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии здоровьесотворяющей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной воспитательной работы.

В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации здорового образа жизни (ЗОЖ), укреплению здоровья учащихся в сфере как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ.

Однако до сих пор не разрешено имеющееся в науке и практике противоречие между насущной потребностью в формировании и обучении здоровому образу жизни учащихся и отсутствием целостной теории и технологии ЗОЖ. Данное противоречие обусловлено в первую очередь отсутствием единого понимания здоровья человека, рассмотрением его в целостности.

Компонентами ЗОЖ являются: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, состояние экологии.

В нашем исследовании мы рассматриваем один из наиболее важных компонентов ЗОЖ – двигательная активность младших и средних школьников, а также взаимосвязь двигательной активности с формированием правильной осанки.

Нами было проведено анонимное анкетирование в музыкальной гимназии №4 г. Бреста, среди школьников младшего и среднего школьного возраста.

Предложив оценить младшим школьникам свой уровень физической подготовленности выяснилось, что 4% школьников оценивают свой уровень физической подготовленности как низкий, 22% как средний, 17% выше среднего, 57% как высокий. Физическая культура, активный досуг для 87% опрошенных имеет очень большое значение, для 13% иногда имеет значение. 13% учащихся отметили, что потребности в физической активности в гимназии удовлетворены нормально, 87% – отлично удовлетворены. Основными причинами неучастия в физической активности школьники назвали наличие временных заболеваний (в основном простудного характера).

Предложив оценить учащимся среднего школьного возраста свой уровень физической подготовленности выяснилось, что 11% школьников оценили свой уровень физической подготовленности ниже среднего, 31 % как средний, 26% как высокий, остальные 32% не смогли оценить свой уровень физической подготовленности. Физическая культура, активный досуг для 58% опрошенных имеет очень большое значение, для 42% иногда имеет значение. 6% учащихся отметили, что потребности в физической активности в гимназии совсем неудовлетворенны, 26% – удовлетворены в некоторой степени, 63% – удовлетворены нормально, 5% – отлично удовлетворены.

Как показал документальный анализ, опрос и наблюдение, в среднем школьном возрасте увеличиваются заболевания связанные с нарушением осанки, это связано в основном с уменьшением двигательной активности, а также в значительной степени связано с увеличением учебной нагрузки, со спецификой углубленного изучения музыки и участием в конкурсах и смотрах, а в меньшей степени они занимаются в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях. Основными причинами неучастия в физической активности является нехватка времени и желания.

В результате исследования можно сделать следующие выводы:

- оптимальный двигательный режим, как один из компонентов ЗОЖ, значительно влияет на формирование и поддержание правильной осанки школьников;
- в среднем школьном возрасте необходимо больше внимания уделять увеличению двигательной активности, созданию и поддержанию мотивации школьников к занятиям физической культурой.
- шире пропагандировать и использовать формы активного отдыха, для повышения двигательной активности, что будет способствовать формированию правильной осанки.